



Шапаренко.Т.Л

МОЙ ПУТЬ В ЦИГУН

В детстве мне очень хотелось учиться музыке. Когда я оставалась одна и слушала музыку, я как бы растворялась в ней. Вокруг меня появлялась дымка в виде серебристых облаков. Придавая этим облакам формы сказочных балерин, я кружилась вместе с ними.

В минуты особого вдохновения возникало необычное ощущение упругости под ногами. Я танцевала, не касаясь пола. Это чувство парения помню до сих пор. Мне тогда было лет шесть - семь.

Постарше, лет в десять, начала «рисовать». У нас на потолке были трещины. Я всматривалась в них и придумывала сюжеты, а потом крупными «штрихами» из жизненной энергии дополняла - так получались «картины». Делала это лежа на спине, в состоянии глубокой медитации, около полудня, когда мама уходила в магазин.

Студенткой я увлеклась аутогенной тренировкой (АТ). У меня как-то быстро стали получаться высшие ступени АТ, хотя к этому не стремилась. После релаксации (чувства тяжести и тепла) рождалось ощущение существования как бы вне своего тела. Закрытыми глазами я стала видеть. Сначала бездну, затем появились цвет и изображение. Я как бы реально пролетала над полями, лесами, удивительными городами. Краски были необычно яркими, в жизни таких не бывает.

Одновременно возникали «вибрации» в радужках глаз: казалось, что радужка как бы отделяется от глазного яблока, начинает с нарастающей частотой передвигаться и вращаться. Чувствовала мышцы глаз, сужающие и расширяющие зрачок. Впоследствии, запомнив это ощущение, я вызывала сужение и расширение зрачков, и наступало состояние расслабления.

Мне становилось необычайно хорошо, я могла нормально мыслить, анализировать происходящее; связь с реальным миром не пропадала. Но оставаться долго в таком состоянии боялась: беспокоила мысль, что не смогу из него выйти.

Пробуя заниматься АТ с открытыми глазами, я заметила, что могу при этом говорить, двигаться, все слышать и видеть окружающее, и даже создавать туман в виде легкой дымки. Однажды этот туман сгустился до такой степени, что получился как бы подвижный занавес. Предметы за ним стали невидимыми, а все, что находилось впереди, я видела ясно и отчетливо.

Спустя некоторое время я обнаружила, что могу «окрашивать» воздушное пространство: комната как бы наполнялась голубым газом; голубой цвет сменялся салатным, салатный - золотистым.

Однажды, после медитации, я подошла к зеркалу причесаться. Это было в полночь, стояло время белых ночей, в комнате было достаточно светло. Едва я коснулась расческой волос, появились вспышки ослепительно белого цвета.

Мелькнула мысль: наверное, волосы наэлектризовались, а в сумерках это хорошо видно. Но когда я снова стала их расчесывать, вспышки сомкнулись вокруг головы в ореол шириной примерно в два сантиметра; его края были неровными, как на фотографиях, сделанных по методу Кирлиана. А над волосами появилось пламя. Как только я прекратила их расчесывать, все исчезло.

Меня это очень удивило. В то время мало кто знал что-либо о таких явлениях, не было литературы, - я решила не думать об этом и забросила занятия АТ.

Прошли годы... В 1980-м у нас в институте выступал кандидат физико-математических наук В.Г.Адаменко из Москвы. Он занимался активной пропагандой метода Кирлиана и экстрасенсорных возможностей человека и просил отозваться людей, столкнувшихся с необычными явлениями.

Я написала В.Г.Адаменко. Когда он снова приехал в Ригу, то он сказал мне, что показывал мое письмо специалистам, и оно вызвало у них большой интерес.

В беседе я случайно обмолвилась, что странные вещи происходят с моими часами. Я очень люблю бродить по берегу моря и размышлять, но когда слишком увлекаюсь, часы то ли останавливаются, то ли замедляют ход. Проверяла у часовщика - все в порядке... Адаменко сказал, что аналогичные вещи происходили с Ури Геллером, и он даже чинил часы. Я посмеялась - мне такие фантазии не приходили в голову.

Подруги по работе знали, что я встречалась с Адаменко, и стали спрашивать о нашей беседе. Я пошутила, что он предложил мне заняться починкой часов. И случай проверить мои способности представился в тот же день.

Одна из коллег подошла ко мне и попросила починить часы. Шутки ради я положила их на ладонь, вошла в состояние медитации, а глазами направляю энергию на часы.

Вокруг них образовалась сферическая выпуклость из очень уплотненного воздуха, как вокруг раскаленного металла. Рука стала белой, как полотно, на ней хорошо просматривались все капилляры.

Вдруг услышала щелчок пружины - часы пошли! Я тогда не придавала этому особого значения - могли ведь пойти сами по себе. Но оказывается, меня пытались разыграть. По утверждению коллег, в часах была сломана основа, на которой располагается механизм. Поэтому основу, нужно было либо сварить, либо заменить на новую, в связи с этим в часовой мастерской их чинить отказались.

С тех пор мне стали приносить часы для ремонта, и я их чинила. Стала интересоваться у часового мастера, что бы это могло быть? Он объяснил, что из-за плохой герметичности корпуса пылинки попадают внутрь, масло загустевает, и это препятствует движению часового механизма.

Такие часы можно погреть, и они пойдут. Одни из починенных мною часов встали. Мы их положили на настольную лампу - и они пошли. Так закончилась моя «трудовая деятельность» в качестве часового мастера...

Я вновь возобновила занятия АТ. Однажды сидела в кресле спиной к окну. Очень хорошо расслабилась - почувствовала приятное тепло во всем теле и вибрации в радужках, перед глазами появился малиновый фон. Решила проверить, действительно ли вижу его, или это мое воображение. К изумлению, когда я поднесла руку к лицу, я увидела ее - она, как фонарь, светила мне в лицо, а из пальцев исходило свечение...

Прикрыла глаза другой рукой - ничего не изменилось. Сделала повязку на глаза из черной ткани, но все равно продолжала видеть сквозь закрытые веки и плотную ткань свою руку.

Я стала размахивать руками перед глазами, почувствовала, что плотность воздуха вокруг меня стала довольно сильной. Мелькнула мысль, что можно, как в детстве, попробовать подпрыгнуть...

Случайно свела руки ладонями друг к другу на уровне солнечного сплетения. Почувствовала, как из центров ладоней, между которыми осталось расстояние сантиметров в пятнадцать, пошла энергия. Я растерялась, не знала, как себя вести в этой ситуации, и решила выйти из этого состояния.

Повторять подобное могла только раз в месяц. Экспериментировала. Так ярко, как в первый раз, я не видела, но улавливала движение своей руки сквозь лист бумаги и даже через толстую книгу, но немного хуже.

Когда я подносила книгу к лицу приблизительно на десять сантиметров, свечение становилось наиболее ярким. При этом ощущалось приятное покалывание и тепло, как от рук целителя.

Медитируя с открытыми глазами, я заметила, что в сумерках, когда мой взгляд направлен на предметы, вокруг них появляются светящиеся ореолы. Больше всего они напоминали лучи преломленного света; края их контуров были неровными. Чтобы проверить, действительно ли я вижу эти свечения или это зрительный обман, решила заснять все фотоаппаратом.

Дело было в начале августа, и дом был полон цветами. Для эксперимента я взяла три предмета с разной светоотражающей поверхностью, ради красоты поставила одну из ваз с цветами. Расположила все в двух метрах от себя, а сама села спиной к окну.

Интенсивность светящихся ореолов зависела от светоотражающих свойств поверхности предметов: самое большое свечение было вокруг баллончика из-под лака для волос (он был покрыт белой эмалью), самое маленькое свечение - вокруг деревянной копилки.

Пытаясь заснять увиденное, обнаружила, что свечения носят импульсный характер, и происходит это быстрее, чем я могла уловить эти мгновения. Раньше я не замечала этого, мне казалось, что я вижу их довольно продолжительный отрезок времени и без перерывов.

На следующий день я уехала. Вернулась только через неделю. Все это время дома никого не было, воду в цветах никто не менял, и они завяли. Кроме тех, которые я использовала в

эксперименте: вода в вазе не протухла, несмотря на стоявшую жару. Заснять мне тогда так ничего не удалось - чувствительность фотопленки была слишком низкой.

Я продолжала опыты. Как-то раз подошла к зеркалу на расстояние приблизительно 40-50 сантиметров. Освещение было слабое. Направила энергию глазами на зеркало. Изображение заколебалось. Затем оно пропало, но только на том участке, куда была направлена энергия. Остальные участки зеркала по-прежнему отражали часть меня и предметы, стоявшие перед ним...

Временами, при медитации с открытыми глазами, я как-то странно начинала видеть свои руки. Я видела, как они «дышат», и при этом сокращаются мышцы. Словно рассматривала их под микроскопом, только размеры рук оставались прежними.

Небезынтересен и тот факт, что когда я после медитации причесывалась в сумерках перед зеркалом, ореола вокруг головы больше не было, но вспышки появлялись. Интенсивность их зависела от моего самочувствия и от того, насколько хорошо я медитировала накануне.

Последующие наблюдения показали, что для того, чтобы появились эти вспышки, достаточно сделать быстрые маховые движения над головой, не касаясь волос.

Однажды решила сомкнуть пальцы на расческе; я их сомкнула в щепоть (позже я узнала, что такое положение рук в Цигун называется «клюв»). В руке вспыхнуло облачко ослепительно белого цвета, от него исходило необыкновенное тепло.

Опыты я проводила слишком часто, сознавала, что энергия не успевает накапливаться, но нетерпение и любопытство побеждали. Вспышки вокруг головы появлялись все реже, а способность видеть с закрытыми глазами я утратила. Я тогда не знала, что для того что бы повторять эти опыты нужно было регулярно медитировать. А о китайской гимнастике цигун я тогда ничего не знала

Только спустя почти десять лет, на занятиях у Лю Вэя, который, собственно говоря, и открыл для меня Цигун, я вновь «прозрела».

Врач по образованию, Лю Вэй начал заниматься Цигун с двенадцати лет. Взбирался в горы на Тибет к ученым ламам; у него было 20 учителей. Мне не приходилось встречать энергетически более сильного человека.

Когда начались практические занятия, я почувствовала, как от Лю Вэя пошла энергия. Мне стало очень приятно и хорошо. Как и прежде, во всем теле ощущались приятные потоки тепла, голова была необыкновенно ясной, перед глазами - малиновый фон. Когда Лю Вэй подошел ко мне, я вновь стала видеть сквозь закрытые глаза.

Я, ясно и отчетливо с закрытыми глазами увидела все строчки на его костюме, пасы, которые он делал. Из центра ладоней у Лю Вэя исходили ослепительные потоки жизненной энергии... Все это поразило меня. С тех пор я «заболела» Цигун.

К тому времени у меня уже был опыт проведения подобных занятий. Я вела курс психофизической саморегуляции с основами бесконтактного массажа.

Я включила упражнения Лю Вэя в программу своих занятий. Некоторые из моих учеников стали отмечать, что при моем приближении возникает ощущение, будто в

глаза светит солнце, у других - стал появляться световой фон перед глазами. На занятиях я провожу анкетирование - вот выдержки из этих анкет.

~ При выполнении упражнения «Лотос» появляется зеленый фон. При приближении учителя возникают волны желтого и голубого цвета...

~ На занятиях появляются цвета, в основном лиловый. При приближении преподавателя цвет становится фиолетовым. Когда поднимаю руки (с закрытыми глазами) ладонями вверх - свет устремляется вверх, а когда опускаю руки ладонями вниз - свет тоже опускается...

К занятиям психофизической саморегуляцией в группах здоровья я, конечно, пришла не сразу. Этому предшествовал долгий и нелегкий путь.

В мае 1981 года я была приглашена В.М.Инюшиным в Алма-Ату. Виктор Михайлович Инюшин - доктор биологических наук, профессор, тогда - руководитель УНПО «Биофизика», председатель Комитета биоэнергетики Казахстана, занимался изучением биоэнергетических возможностей человека.

В научно-исследовательской лаборатории, возглавляемой Инюшиным, было зарегистрировано, что я изменяю внутреннюю структуру оптически активного вещества. Тогда же, освоив приемы бесконтактного массажа, я узнала, что могу лечить. Там, в Алма-Ате, мне впервые удалось помочь больному параличом.

Вернувшись домой в Ригу, в порядке эксперимента провела ряд сеансов бесконтактного массажа. В группе было трое добровольцев. Среди них - знаменитый летчик Герой Советского Союза Г.Ф.Байдуков. По признанию Георгия Филипповича, он принял участие в эксперименте с единственной целью - разоблачить меня, поскольку не верил в такое лечение.

На первом сеансе он ничего не почувствовал, но утром, к своему удивлению, отметил необычную приподнятость настроения и прилив сил. Это побудило его прийти на следующий сеанс. В дальнейшем ощущения во время сеанса бесконтактного массажа и после были такие же, как и у остальных участников. Улучшение в самочувствии наступило у всех.

Вскоре меня пригласил в Москву член-корреспондент АН СССР, профессор, доктор философских наук А.Г.Сpirкин. Он в то время возглавлял всесоюзную лабораторию биоэнергетики. Там также подтвердился тот факт, что я могу оказывать целебное воздействие на человека, в частности - помогать детям, больным церебральным параличом.

В лаборатории А.Г.Сpirкина я познакомилась с первой такой пациенткой - пятилетней Ирочкой. В три года она перенесла подкорковый энцефалит в очень тяжелой форме. После заболевания остались последствия - двухсторонняя пирамидная недостаточность. Девочка не могла самостоятельно ходить, сидеть без опоры, даже поднести ложку ко рту. Речь лающая, скандированная, в руках гиперкинезы.

С Ириной я провела десять сеансов, и состояние ее значительно улучшилось. Она всегда была в хорошем настроении и полна энергии, научилась ползать, залезать на диван и спускаться с него, сидеть, не ища опоры для спины, и даже есть стала сама - ей все хотелось делать самостоятельно. Начала рисовать, и не только рисовать, но даже писать буквы - раньше у нее ничего не получалось, кроме каракулей. Речь у Ирочки также восстановилась,

уже после шестого сеанса она спела мне песенку. До моего отъезда в Ригу мы еще некоторое время занимались с ней. Она продолжала рисовать, и с каждым разом все лучше. Спустя год позвонила мать Иры и сообщила, что та чувствует себя хорошо и пошла в школу. Рисунки, подаренные мне Ирочкой, я храню до сих пор.

Это было только началом моего пути. После окончания Рижского политехнического института по специальности «Промышленное и гражданское строительство» я работала ведущим конструктором. По законам того времени, имея уже высшее образование, поступить в медицинский я не могла, - необходимо было специальное разрешение.

Однако, несмотря на то, что я одна из первых в Союзе и первая в Латвии получила свидетельство, подтверждающее мои биоэнергетические возможности, в разрешении учиться мне отказали. В конце концов выход был найден: я поступила в Институт физической культуры имени П.Ф.Лесгафта в Ленинграде. Образование в этом учебном заведении всегда считалось академическим и открывало широкие перспективы. Для меня это было единственной возможностью получить образование, близкое к медицинскому.

Было трудно, я продолжала работать и училась заочно. Иногда хотелось все бросить, но когда мне встречались больные люди, почему-то чувствовала себя виноватой перед ними...

Думая над тем, как помочь людям, я понимала, что не смогу помочь всем. Но, работая с детьми, я заметила, что в ответ на мою энергию пробуждается их собственная энергия. Чтобы она не угасала, поначалу я проводила ежедневные сеансы передачи энергии в течение пяти дней подряд; очень уставала. В дальнейшем остановилась на трех таких ежедневных сеансах, а после встречалась со своими пациентами только два раза в неделю.

От сеанса к сеансу энергия у детей пробуждалась все больше. Они становились энергетически довольно сильными. И тогда мне пришла мысль: а что, если попробовать дать эту энергию родителям? Не смогут ли они делать то, что делаю я?..

Так я вышла на свою методику настройки организма человека на более интенсивный процесс образования энергии. Окончив институт, я стала вести курсы психофизической саморегуляции с основами бесконтактного массажа, цель которых - помоги себе сам! Помоги близким, если они в этом нуждаются!

Фрагмент из книги "Живительная сила цигун"